

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegemukan terjadi akibat ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang dikeluarkan. Jika asupan energi jumlahnya lebih besar dari energi yang dikeluarkan dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan penimbunan jaringan lemak tubuh (Gibney *et al.*, 2009). Asupan energi yang tinggi disebabkan karena asupan makanan yang berlebihan, sedangkan rendahnya energi yang dikeluarkan disebabkan oleh rendahnya aktivitas fisik (D'Addesa, 2010).

Asupan makanan berlebihan terkait dengan peningkatan kemakmuran yang biasanya diikuti oleh perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan terutama remaja di daerah perkotaan (Pramono dan Sulchan, 2014). Pola konsumsi makan tidak teratur, sering jajan, dan mengonsumsi makanan siap saji (*fast food*), tinggi lemak dan energi, rendah serat (Andriani dan Wirjatmadi, 2012).

Aktivitas fisik rendah terkait dengan adanya perubahan gaya hidup menuju ke modernisasi, yaitu kemajuan teknologi yang sangat praktis seperti alat transportasi, menyebabkan berkurangnya aktivitas berjalan kaki karena ketergantungan pada kendaraan roda dua atau roda empat (Al-Nakeeb *et al.*, 2012). Pola hidup kurang gerak (*sedentary*), yaitu kegiatan sehari-hari lebih banyak duduk, membaca, menonton televisi, bermain video game, dan penggunaan komputer dengan sedikit latihan fisik (Kemenkes RI, 2013).

World Health Organisation (WHO) tahun 2014 menyatakan bahwa masalah kegemukan merupakan epidemi global terutama terjadi di daerah perkotaan. Salah satu penduduk yang berisiko kegemukan adalah kelompok umur remaja (Arisman, 2009). Penelitian di Amerika Serikat melaporkan 21,9% remaja gemuk umur antara 12–17 tahun, sedangkan penelitian di negara berkembang terdapat remaja gemuk sebesar 60% berada di kawasan Asia (Chandra *et al.*, 2014). Penelitian Oktaviani *et al.*, (2012) pada siswa SMA Negeri 9 Semarang menunjukkan ada hubungan signifikan antara kebiasaan mengonsumsi makanan siap saji dan aktivitas fisik, dengan Indeks Massa Tubuh (IMT).

Prevalensi remaja gemuk di Indonesia umur 13-15 tahun sebanyak 10,8%. Propinsi Bangka Belitung termasuk salah satu dari 13 propinsi dengan prevalensi gemuk tertinggi di atas prevalensi nasional yaitu 12%(Kemenkes RI, 2013). Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan Maret 2015 terhadap remaja SMA umur 14-15 tahun di Kota Pangkalpinang, terdapat 6% remaja yang kegemukan. Hal ini menunjukkan bahwa remaja gemuk Kota Pangkalpinang separuhdari prevalensi remaja gemuk yang ada di Propinsi Bangka Belitung.

Konseling gizi salah satu upaya untuk mengintervensi remaja kegemukan dengan cara mengubah prilaku tanpa pemberian makanan. Konseling gizi yang intensif dan terstruktur dapat membantu mengubah perilaku, dari perilaku yang salah ke perilaku yang benar dalam pengaturan diet dan aktivitas fisik (Gibney *et al.*, 2009). Penelitian Rosita *et al.*, (2012) menggunakan teori *Transtheoretical Model* (TTM) terbukti efektif dalam merubah perilaku diet dan mengontrol berat badan. Penelitian Spencer *et al.*, (2007) terkait TTM menyatakan bahwa terjadinya penurunan persentase lemak dalam makanan secara bermakna setiap tahapan, dan keinginan untuk melaksanakan diet rendah lemak meningkat pada setiap tahapan. Penelitian Podojoyo *et al.*, (2008), menunjukkan hasil yang bermakna untuk asupan makanan dengan berat badan pada remaja gemuk setelah dilakukan konseling gizi. Penelitian Bibeau *et al.*, (2008), menggunakan pendekatan TTM, efektif dalam mengintervensi obesitas pada anak. Penelitian Tuah di London (2008) juga membuktikan efektivitas pendekatan TTM untuk mengintervensi pasien obesitas dengan mengkombinasikan pengaturan diet dan aktivitas fisik.

Berdasarkan uraian diatas, maka perlu dilakukan penelitian mengenai pengaruh aktivitas fisik dan asupan makanan terhadap penurunan berat badan pada remaja SMA yang kegemukan, serta kesiapan remaja SMA yang kegemukan dalam menerima konseling gizi yang dilakukan secara terstruktur dan intensif untuk memperbaiki asupan makanan dan peningkatan aktivitas fisik sehingga berhasil dalam penurunan berat badan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu Apakah ada pengaruh konseling gizi, aktivitas fisik, dan asupan makanan terhadap penurunan berat badan remaja SMA yang kegemukan di Kota Pangkalpinang ?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari kegiatan penelitian ini adalah :

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh konseling gizi, aktivitas fisik, dan asupan makanan terhadap penurunan berat badan remaja SMA yang kegemukan sebelum dan setelah dilakukan konseling gizi.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis pengaruh konseling gizi terhadap penurunan berat badan remaja SMA yang kegemukan.
- b. Menganalisis pengaruh aktivitas fisik terhadap penurunan berat badan remaja SMA yang kegemukan.
- c. Menganalisis pengaruh asupan makanan terhadap penurunan berat badan remaja SMA yang kegemukan.
- d. Menganalisis pengaruh konseling gizi, aktivitas fisik, dan asupan makanan terhadap penurunan berat badan remaja SMA yang kegemukan.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari kegiatan penelitian adalah :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bukti empirik adanya pengaruh konseling gizi, aktivitas fisik, asupan makanan terhadap penurunan berat badan remaja SMA yang kegemukan.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan dan masukan dalam tatalaksana masalah kegemukan pada remaja SMA di Indonesia.